كيفَ أشعُرُ حِيالَ





فقدان الآخرين





Dar Al Moualef
المؤلف

المقدمة

نَهْلَة وسَلِيم وأَمَل ونِسْرين ومُصْطَفَى رِفاقٌ وكانُوا يعرفُونَ شخصاً فتوفِّيَ، كانتْ لِكُلٍّ منْهُم مشاعِرُهُ وردَّاتُ فِعْلِهِ الخَاصَّة. فالموتُ ينطوِي علَى الخوْفِ والغموضِ وهُوَ جزْءٌ طبيعيٌ مِنْ حياةِ الإنسَان.



ما هُوَ المَوْت؟

كانَ مُصْطَفى يُطلِعُ صديقَهُ سَلِيم علَى صورَةِ هِرَّتِهِ نُونُو التِي ماتَتْ في عُطلَةِ نهايةِ الأسبوعِ الفائِت. وكانَ يشعُرُ بِالحُزْنِ والاشتِياقِ إليْها، رَغْمَ أنَّهُ يعِي تَماماً أنَّ الكائِنَ الحَيَّ سيموتُ حَتْماً في أَحَدِ الأيَّام. وكانَ يعلَمُ أنَّ جَسَدَ هِرَّتِهِ كانَ تَعِباً ولا يَقْدِرُ على حمْلِ الحياةِ بَعْدُ. فالمَوْتُ يقعُ عِنْدَما يتوقَّفُ الجَسَدُ عَنِ العَمَل. والإنسانُ والحيوانُ كائنانِ يولدانِ ويعيشانِ حياتَهُما ثُمَّ يَمُوتَان.


الإنسانُ يُولد




الإنسانُ يَنْمُو ويَشِيخ

الموْتُ حَدَثٌ طبيعِيٌ

إذا نظَرْتَ مِنْ حَوْلِكَ، يمُكنُكَ رُؤْيةُ كائناتٍ حيَّةٍ متنوعةٍ في البيتِ والحديقةِ. وكُلٌّ منْ هذهِ الكائناتِ وُلِدَ ليموتَ في أحَدِ الأيَّام. حتَّى الشجرةُ التي عاشَتْ لسنينَ وسنينَ ستلْقَى حَتْفَها وتَموت.



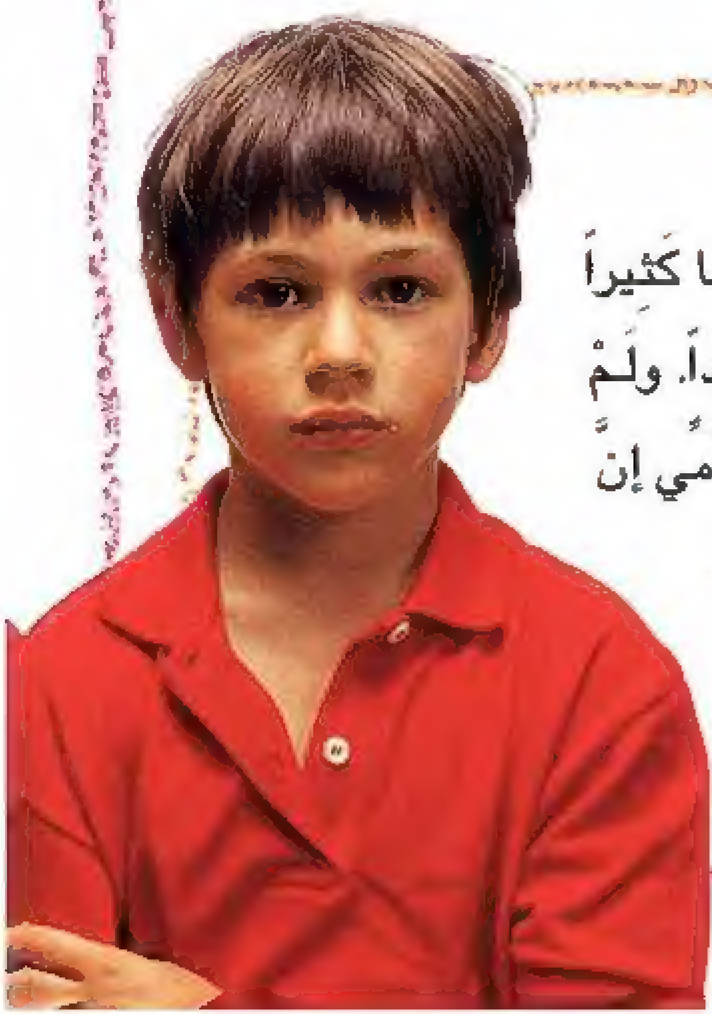
«عاطِلٌ عَنِ العَمَل»

حينَ يَموتُ الإنسانُ، يتوقَّفُ جَسَدُهُ عَنِ العمَلِ ويَصِيرُ «عاطِلاً» كاللُّعبةِ المعطوبَة. فالجَسَدُ يبلُغُ حَداً يكونُ فيهِ تَعِباً غَيْرَ قادِرٍ علَى العَمَل.



أخبِرْنَا عَنْ نُونُو يا مُصْطَفَى

"إنَّني حَزِينٌ لِمَوْتِ نُونُو. فأنَا أفتَقِدُها كَثيراً لكنَّها كانَتْ كبيرةً في السِّنِّ وتَعِبَةً جداً. ولَمْ يَكُنْ بإمكانِنَا فِعْلُ شَيْءٍ لَها. وتقولُ أُمِّي إنَّ المَوْتَ أمْرٌ طبيعِيٌّ ونِهايَةُ كُلِّ حَيَاة".



لِمَ يموتُ الإنسانُ؟

التحقتْ نَهْلَة مؤخَّراً بِصفِّ أَمَل، وأخبرَتْها أنَّ صديقَتَها سَوْسَن ماتَتْ بسببِ المَرَض. فقَدْ قالَ الأطِبَّاءُ إنَّهم لا يستطيعُونَ إنقاذَهَا. أمَّا أَمَل فأخبرَتْ نَهْلَة أنَّ عمَّها لَقِيَ حَتْفَهُ بسببِ حادِثِ سيارةٍ مُنْذُ سنتَيْن. وهناكَ عِدَّةُ أسبابٍ تؤدّي إلى المَوْتِ كالمرَضِ والتقدُّمِ بالعُمُرِ أو الحادِث.





يتعبُ الجسَدُ ويموتُ في النهايَة



الحادِثُ يؤدِّي إلى جُروحٍ أحياناً وإلى الموتِ أحياناً أخرى.

لِمَ يموتُ الإنسَان؟

المَرَض

تشعُرُ أحياناً بالمَرضِ
فيعمَلُ جسدُكَ على المعَالجَة الذاتيَّة
أوْ تتناولُ الدواءَ للْغايَة نفْسِها.
إلاَّ أنَّ هنـاكَ حالاتٍ لا تستَجيبُ للدواء،
بل إن المرضَ يشتدُّ ويتأزَّم.



الحوَادث

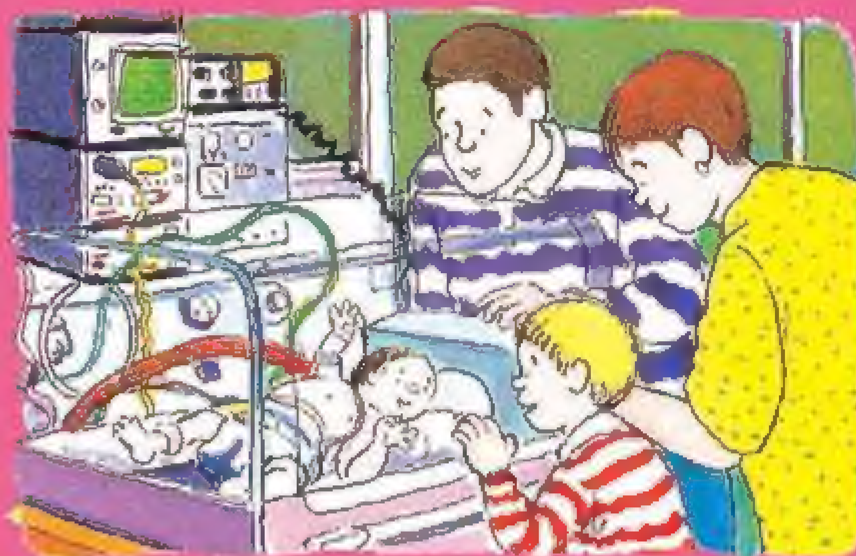
أحياناً يُلاقِي الموْتُ
أشخاصاً صحيحي البُنْيةِ
علَى حينِ غرَّة. فَقدْ يموتُ
بعضهُم في حادثِ سيَّارةٍ
أو ضحيَّةً لإحْدَى الكوارثِ
الطَّبيعيَّة كالفَيضانِ، بغَضِّ
النظرِ عَنْ عُمرِ الضحيَّة
أكانَتْ شابَّةً أمْ عجُوزاً.



التقدُمُ في العُمُر

يتعَبُ الجَسدُ حتْماً حتَّى ولَوْ كانَ
الإنسانُ يحافِظُ علَى صحتِه
وعافيتِه وراحَتِه. فهُوَ سيتَوقَّفُ
عَنِ العمَلِ بكُلِّ بَساطَة، ورَغْمَ تنوُّعِ
أسبابِ المَوْتِ، فإنَّ أصدقاءَ الميتِ
وأقاربِه سيحزَنونَ كَثيراً علَيْه.





1 ـ عِنْدَ ولادةِ هُدى شقيقةِ بِلال أخبرَ الأطباءُ العائلةَ أنَّها لَمْ تكُنْ بِصحةٍ جيدةٍ.



2 ـ وحاوَلُوا إعطاءَها أصنافاً متعدِّدةً مِنَ الأدويةِ لكَيْ تتحَسَّنَ.



3 ـ ماتَتْ هُدَى وهِيَ في الثالِثَةِ مِنْ عُمُرِها. لَمْ يَكُنْ جَسَدُهَا قوياً كِفايةً لِتَعيشَ.

لِمَ ماتَتْ هُدَى؟

كانتْ هُدى مريضةً لوقْتٍ طويلٍ. لَمْ تَمُتْ بشكْلٍ مفاجِئٍ بَلْ إنَّ جسدَها تباطأً في العملِ حتَّى توقَّفَ أخيراً. حاولَ الأطبَّاءُ معالجتَها إلاَّ أنَّ الأدويةَ لَمْ تُساعِدْهَا.

بعضُهُم يموتُ أحياناً بِشكْلٍ سريعٍ في حينِ أنَّ بعضَهُم الآخر يأخُذُ وقْتاً أطْولَ لِلوصُولِ إلى تِلْكَ النهايةِ المأساويةِ، تَماماً كمَا حصَلَ مَعَ هُدَى.

لِمَ يموتُ الإنسان؟

انتقلَ إلى دُنيا أخْرى

يظُنُّ بعْضُ البالغينَ أنَّ منَ الأفضَلِ ألاّ يفهَمَ الأطفالُ شيْئاً عَنِ الموْت. فَقدْ يقولونَ عمَّنْ ماتَ أنَّه "انتقلَ إلى مَكانٍ آخَر" أو "انتقلَ إلى دُنْيا أخْرَى".
إلاّ أنَّ الموْتَ يختلفُ عَنْ فكرَةِ الانتقالِ لأنَّ مَنْ يموتُ لَنْ يعودَ أبَداً. لِذا مِنَ الأفضَلِ قَوْلُ الحَقيقَة.



لا تَشْعُرْ بِالذَّنْب

قَدْ تشعُرُ بالذَّنْبِ أوِ القَلَقِ لأنَّكَ أسأْتَ التصرُّفَ معَ أحدِهِم قَبْلَ أنْ يمُوت. وَلكنْ لاَ تلُمْ نَفْسَكَ علَى موْتِهِ لأنَّ جسَدَهُ توَقَّفَ وحْدَهُ عَنِ العمَل.



لِمَ ماتَ عمكَ يا أمل؟

"ماتَ عَمّي بَعْدَ تعرُّضِهِ لحادثِ سيَّارَة. كانَ في الأربَعينَ منْ عُمْرِه. لَقَدْ كُنْتُ أظُنُّ أنَّ العجزَ والمتقدمينَ في السِّنِّ هُمُ الوحيدُونَ الذينَ يَموتُونَ لكِنَّني كُنْتُ علَى خطأ. قالَتْ لي أُمّي إنَّهُ انتقَلَ إلى مكانٍ آخَر وظَلَلْتُ أنتَظِرُهُ لكنَّني أدرَكْتُ أخيراً أنَّ ذلِكَ لَمْ يكُنْ صَحيحاً وأخبرَتْني أُمّي فيما بَعْدُ بالحَقيقَة".



ماذَا يحصُلُ بَعْدَ المَوْتِ؟

كانَتْ نَهْلَة ونِسْرين تُعِدَّانِ تَقريراً حَوْلَ وُجْهاتِ النظَرِ المختلِفَةِ بِشأْنِ المَوْت. لَمْ يَكُنْ أحَدٌ يُدْرِك بالفعلِ ما يحدُثُ بَعْدَ المَوْتِ لَكِنَّ العديدَ مِنَ الناسِ لَدَيْهِم معتَقَداتٌ قويَّةٌ وإيمانٌ بأفكارِه. ومَهْمَا اختلَفَتِ المعتقداتُ، فإنَّ الناسَ يلجئُون إلَى الجَنازاتِ أو أيِّ مراسِيمَ أُخْرَى لوَداعِ المَيت. وهُناك أنواعٌ متعدِّدَةٌ مِنَ الدَّفْن.



بَعْضُ النَاسِ يَدْفِنُ جَسَدَ المَيت





وبَعْضُهُم الآخَرُ يحرِقُهُ أَوْ يُرَمِّدُهُ

ماذا يحصلُ بعدَ الموْتِ؟

التوْديعُ

تُساعدُ الجنازاتُ والعاداتُ الأُخْرَى في توْديعِ الميِّت. وقدْ يُعمدُ إلى دفْنِ الميِّتِ تحْتَ الأرْضِ. ومهْما كانتْ طريقةُ الدَّفْنِ، فإنَّ الميِّتَ لَنْ يشعُرَ بالألمِ أوْ بأيِّ شيْءٍ آخر.



أفكارٌ مختلفةٌ:

تختلفُ معتقداتُ الناسِ حوْلَ الموْتِ. فبعضُهُم يعتقدُ أنَّ كُلَّ شخْصٍ يمتلكُ رُوحاً أوْ نفساً. في حينِ أنَّ بعضَهُم الآخر يعتقدُ أنَّ الميِّتَ يعودُ إلى الحياةِ بجسدٍ آخر. وثمَّةَ فئةٌ منَ البشرِ تظُنُّ أنَّ الميِّتَ يبْقَى حيّاً في ذِكْرياتِنا.



كيْفَ شعرْتِ يا نهْلة حيالَ جنازةِ سوْسَن؟

"لمْ يشأْ أبي وأُمّي أنْ أحضرَها. وكُنْتُ أُدرِكُ أنَّها ستكونُ حزينةً جداً لكنَّني رغِبْتُ في الذَّهابِ وتوديعِ سوْسَن بطريقةٍ مناسبةٍ. تكلَّمْتُ معَ والديَّ عنِ الأمْرِ وأقنعتُهُما بالسَّماحِ لي بالذَّهابِ إلى الجنازةِ".



ماذا يحصُلُ عنْدَما يموتُ أَحَدُهُم؟

كانَتْ أَمَل ونِسْرين تتحدَّثانِ عَنْ مشاعِرِ الناسِ لَدَى مَوْتِ أَحَدِ معارِفِهم. فكُلٌّ مِنَّا يَتَفاعَلُ على طريقَتِهِ مع الموْتِ وذلِكَ بالارْتِكازِ على عَوامِل مختلِفَة كمَدى قَرابَةِ المَرْءِ بالمَيتِ وقُرْبِه مِنْه. وقَدْ يلجأُ بَعْضُهُم إلى البُكاءِ وبِحَرارةٍ في حِينِ أنَّ آخَرين يفضِّلونَ عَدَم البُكاء. لَقَدْ ماتَ ماهِر شَقيقُ نِسْرين مؤخَّراً في حادثٍ علَى درَّاجَتِهِ النارِيَّة. لَمْ تستَطِعْ بَعْدُ أُمُّها أنْ تتقَبَّلَ ما حَدَث.



البكاءُ يساعِدُكَ في التعْبيرِ عمّا في دَاخِلِك

بَعْضُ النّاسِ يحاوِلونَ إخفاءَ مَشاعِرِهِم

ماذا يحصُلُ عندَما يموتُ أحَدُهُم؟

تحتَ الصَّدمَة

إذا حدَثَ الموْتُ فجْأةً، يقعُ المقرَّبونَ منَ الميِّتِ تحْتَ الصَّدْمَة. قدْ يُصابونَ بالخَدَرِ وهُمْ لا يصدِّقُونَ ما حصَل. فينقَطِعونَ عنِ الطَّعامِ أوِ النَّوْم.

ثمَّةَ نوْعٌ آخرُ منَ البشَرِ لا يتفاعَلُ مباشَرَةً معَ الحدَث، بلْ يعْمِدُ إلى التعْبيرِ عمَّا في داخلِهِ في وقْتٍ لاحِق.



بشكْلٍ مفاجِئٍ أو متوَقَّع

يأتِي الموْتُ أحيَاناً بِشكْلٍ غيْرِ متَوقَّع. فيحزَنُ المقرَّبونَ منَ الميِّتِ لأنَّهم لَمْ يُودِّعُوه. ويَحْدُثُ المَوْتُ بِشَكْلٍ متوقَّعٍ عنْدَما يكونُ المَيْتُ طاعِناً في السِّنِّ أوْ أُصيبَ بِمَرَض. وقَدْ يسهَلُ التعامُلُ مع الموْتِ المتوقَّعِ أكثَرَ منْهُ معَ الموْتِ المُفاجِئ.



كَيْفَ تفاعَلَتْ عائلَتُكِ معَ موْتِ شقيقِكِ ماهِر يا نسْرين؟

"كُلٌّ منَّا تَفاعَلَ معَ مَوْتِهِ بِشكْلٍ مُخْتلِف. كانَ والِدِي عمَلياً جداً ونَظَّمَ بِدقَّةٍ الجِنازَة. أمَّا أُمِّي فقَدْ وقَعَتْ تَحْتَ الصدْمَة. وأنَا شعَرْتُ بِضيقٍ لكِنَّنِي أخفَيْتُ مشاعِرِي حِفاظاً على أحاسِيسِ الآخرِين. في الجِنازَة، بَكَيْنَا بُكاءً حاراً وشعَرْتُ بِتحَسُّنٍ فِيما بعْد".



كَيْفَ تشْعُرُ؟

كانَ مُصْطفَى يزُورُ نَهْلَة وراحَا يتحدَّثانِ عنْ سوْسَن. وتَقُولُ نَهْلَة إنَّها ما زَالَتْ حزِينَةً على موْتِ سَوْسَن. فعِنْدَما يمُوتُ أحَدُهُم تَحْزَنُ علَيْه وتشْعُرُ بالضِّيقِ والحُرْقَة. وقَدْ تعبِّرُ عن شعورِكَ بعدة أحاسِيس. هَذِهِ الأحاسِيسُ جزْءٌ مِنْ عمليَّةٍ طبِيعِيةٍ تَأْتِي بَعْدَ الموْتِ وتُسَمَّى الحِداد. ويُعَدُّ الحِدادُ الفترَةَ التِي نمضِيهَا لِنَتخطَّى موْتَ حَبِيبٍ لنَا.



قَدْ تشعُرُ بالوَحْدَة

ويصعُبُ علَيْكَ النوْمُ في البَدْءِ

الشعُورُ بالضيق

قَدْ تحزَنُ على الإنسانِ الذي ماتَ مُؤَخَّراً، لأنَّهُ أدخَلَ الحُرْقَةَ إلى قُلوبِ المقرَّبينَ منْه. ليْسَ منَ الغريبِ أنْ يحزَنَ الإنسانُ عِنْدَ مَوْتِ أَحَدِهِم.



في المَدْرَسَة

إذَا كُنْتَ حَزيناً لمَوْتِ قريبٍ لكَ، فإنَّكَ لَنْ تتمكَّنَ حَتْماً منَ التَرْكيزِ في الصفِّ. حَتَّى إنَّكَ قَدْ تَقَعُ في مشاكلَ وتُسيءُ التصرُّفَ مَعَ الآخَرين. اعلَمْ أنَّ صبَّ غضَبِكَ على محيطكَ لَنْ ينفَعَكَ في شَيْءٍ. تكلَّمْ مَعَ أحَدِ أساتِذَتِكَ واشرَحْ لَهُ ما يحْصُلُ مَعَكَ.



الحديثُ يساعدُكَ

إذا كُنْتَ حزيناً أوْ منزَعِجاً، ننصحُكَ بالتحدُّثِ إلى الآخَرينَ فالحديثُ يساعِدُكَ علَى الاسترْخاء.

أخبِرْ صديقَكَ الحميمَ أوْ أحَدَ أقاربِكَ بمَشاعِرِكَ لتشعُرَ بتحَسُّنٍ.

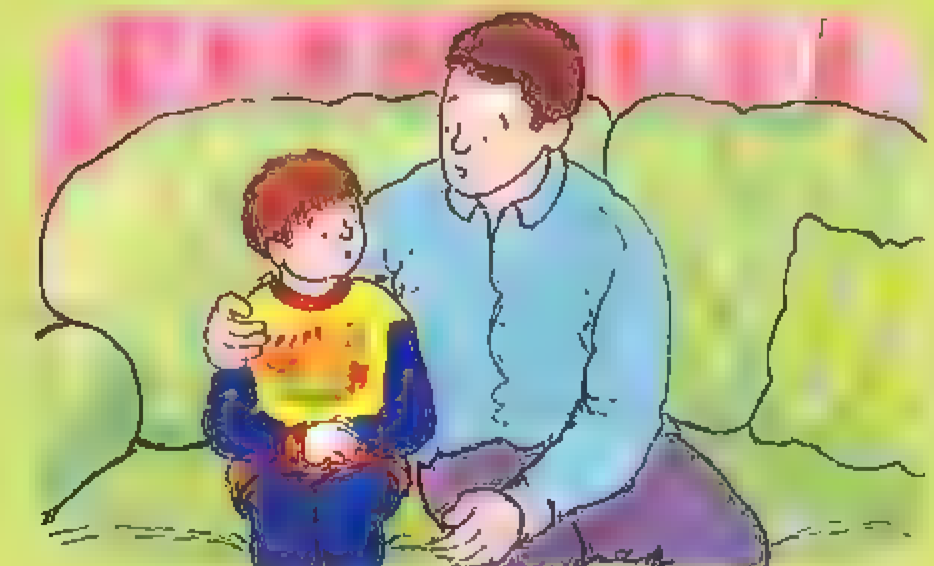




1 ـ ماتَتْ والِدَةُ تَوْفيق مُنْذُ شَهْر. لَمْ يُرِدْ تَوْفيق أَنْ يَذْهَبَ والِدُهُ إلى العَمَل.



2 ـ كانَ تَوْفيق خائِفاً جِداً ولَمْ يقدِرْ أَنْ ينامَ في اللَّيْل. فنَزَلَ إلى الطابِقِ السفْلي لِيرَى والِدَه.



3 ـ قالَ لَهُ والِدُهُ إنَّهُ لَنْ يموتَ ويتْرُكَهُ وَحْدَه.

لِماذَا كانَ تَوْفيق خائِفاً؟

ماتَتْ والِدَةُ تَوْفيق وهِيَ شابَّة.

فخافَ توْفيق مِنْ أنْ يَموت والِدُهُ أيضاً. ومِنَ الطَّبيعِي أنْ يَخافَ الولَدُ عِنْدَما يَموتُ أحدُ والِدَيْه أوْ أقْربائه. وفي حالِ كُنْتَ خائِفاً وقلِقاً ممَّنْ سيفْتقدني بِكَ، فإنَّنا ننصَحُكَ بالتحدُّثِ إلى أحدِ الراشدينَ المقرَّبينَ مِنْك وتُخْبِرَهُ عَنْ هواجِسِك ومخاوفِك.

بالحَيْرة

مِنَ الصَّعْبِ رُؤْيَةُ الآخَرِينَ يحزنُونَ عَلَى مَوْتِ شَخْصٍ لَمْ يكُونُوا علَى وِئام مَعَه، الأمرُ الذي لا يَعْنِي بالضَّرُورةِ أنَّهُم كانُوا يكرَهُونَه. كمَا أنَّ عَدَمَ الاتفاقِ معَ المَيتِ لَمْ يَكُنْ بأيِّ شكْلٍ سبباً لِمَوْتِه.





بالأَسَف

قَدْ تعتبرُ مَوْتَ أحَدِ المقرَّبين منْك أمراً مؤسفاً. ومِنَ الممكنِ أنْ تأسف لأنَّ الميتَ لَمْ يَكُنْ شَخصاً آخر، وهَذا بالطَّبْعِ لا يؤدِّي إلى أيِّ نتيجَة. تحدَّثْ إلَى شَخْصٍ تثِقُ بِهِ وأخبِرْه بمشاعِرِك.



كَيْفَ شعَرْتَ يا مُصطَفى عنْدَما ماتَتْ جَدَّتُك؟

"في البَدْءِ، لَمْ أتأثَّرْ بموْتِها كثيراً، لكِنَّ ذلِك لا يعْنِي أنَّني لَمْ أكُنْ أحبُّ جدَّتي. فحِينَ أذهَبُ اليوْمَ إلى الحدِيقَةِ التي تعوَّدْنا الذَّهابَ إليْها معَ جَدَّتي، أشتاقُ إليْها كثيراً".

تَعَلَّمْ كَيْفَ تتعامَلُ مَعَ المَوْت

تَمَكَّنَ سَلِيم مِنْ إقناعِ نهْلَة باللَّعِبِ مَعَهُم بالطَّابة. فأخبرتْهُ أنَّها لَمْ تشَأْ باللَّعِبِ مع أحَدٍ بَعْدَ وفاةِ سَوْسَن. لكنَّ أمَّها أخبرَتْها أنَّها ستَبْقَى على ذِكْرَى سَوْسَن حَتَّى ولَو استمتَعَتْ قَليلاً.

إذَا تُوُفِّيَ أحَدُهُم، ستَنْتابُكَ مشاعِرُ عديدَةٌ ومختَلِفَة. وستَشْعُرُ حَتْماً بالتحَسُّنِ حَتَّى ولَوْ بَعْدَ حِين.



قَدْ تشعُرُ بالحُزْنِ أحيانًا

وأحيانًا أخرَى بأنَّكَ علَى ما يُرام

▼ أظهِرْ مشاعِرَك

حِينَ يموتُ أَحَدُ المقرّبينَ إليْكَ، ينتابُكَ الغضَبُ والوَحدَةُ والحُزْن. لا تُخْفِ مشاعِرَكَ بَلْ فَجِّرْها في رَسْمِ لَوْحةٍ أوْ صُنْعِ تِمثالٍ ما بالفَخّار.



◄ الشُعورُ بالتحَسُّن

إنَّ المَوْتَ لا يُلزِمُنَا بنِسْيانِ الميْتِ والتوقُّفِ عَنْ حُبِّه. كمَا أنَّكَ ستشعُرُ بالتحسُّنِ مَعَ الوَقْتِ وتُصْبِحُ قادراً على الاستِمتاعِ بحَياتِكَ وعلى استِذْكارِ الأوقاتِ الحلْوَةِ التي أمضَيْتَها معَ الميتِ في حَياته.



◄ مناسباتٌ خاصةٌ:

قَدْ تشعُرُ بالحُزْنِ الشديدِ في أعيادِ الميلادِ والمُناسباتِ الحلْوَةِ والخاصةِ الأخْرَى. يُمكِنُكَ أنْ ترسمَ لَوْحَةً أوْ تكتُبَ رِسالةً تحتَوي علَى مشاعِرِكَ تُجاهَ الميتِ واشتياقَكَ لَه.

ومِنَ المُريحِ لَكَ أيضاً التحدُّثُ إلى أحَدِ الأصدِقاءِ أو الأقارِب.





1 ـ ماتَتْ أُخْتُ غادَة في حادِث. فشعَرَتْ غادَة بالحُزْنِ والذَّنْبِ في آن.



2 ـ سمِعَتْ غادَة في أحَدِ الأيَّام والِدَيْها يتكلَّمانِ عَنْ محاسِنِ ابتِسَام.



3 ـ أخبرَتْ غادَة فيما بَعْدُ رَفيقَتها مَرْوَة عَنِ الكلامِ الذِي سمِعَتْهُ مِنْ والدَيْها.

مَاذا يمكِنُ لِغادَة أنْ تفعَل؟

علَى غادَة التحدُّثُ إلَى والِدَيْها وإطلاعُهُما على مشاعِرِها. فحِينَ يموتُ شخْصٌ ما، يتذكَّرُ الناسُ محاسِنَه. أمّا والِدا غادَة فهمَا يفتَقِدانِ ابتِسَام، إلاَّ أنَّ هذا لا يعْنِي أنَّهما لا يُحبَّانِ غادَة. إذا شعَرْتَ بالإهْمالِ والتعاسَةِ عِنْدَ مَوْتِ أحَدِهِم، حاوِلِ التكلُّمَ معَ شخْصٍ راشِدٍ تَثِقُ بِهِ للتَّخفِيفِ مِنْ حُزْنِك.

تَخَطِّي الأَمْر

في حالِ ماتَ أَحَدُ المقرَّبينَ إليْكَ، منَ الممكنِ أنْ تظُنَّ أنَّهُ لا ينبَغي لَكَ الفَرَحُ وأنَّكَ ستشْعُرُ بالذَّنْبِ إذا كُنْتَ سعيداً. اعلَمْ أنَّكَ يَجِبُ عليْكَ أنْ تُكْمِلَ حياتَكَ وتستمتعَ بِها، فلاَ بأْسَ إنْ كُنْتَ فَرِحاً وتلْتَقِي أصدِقاءَ جُدُداً.



أظهِر اهتمامَك

إذَا كُنْتَ تعرِفُ شخْصاً ماتَ أحَدُ المقرَّبينَ إليْه، حاوِلْ أنْ تحسَّ بِمَا يشعُرُ وتقِفَ إلى جانِبِه وتتفهَّمْ ظرُوفَه. بإمكانِكَ إظهارُ اهتمامِكَ به لِئَلاَّ يشعُرَ بالإهْمالِ والوَحْدَة.



كَيْفَ تتصرَّفُ معَ شخْصٍ في فترةِ حِدادٍ يا سَليم؟

"لَيْسَ مِنْ طريقَةٍ صحيحَةٍ أوْ خاطِئَةٍ للتصرُّف. لقَدْ ماتَ والِدُ صديقِي الحميم هاني. في البَدْءِ، لَمْ أكُنْ أعلَمُ ماذا أقولُ لأُريحَهُ وأُساندَه. فنصحَتْني أمِّي بالتصرُّفِ بطريقَةٍ عاديَّةٍ ولطيفَةٍ. كمَا أنَّني أظهَرْتُ لَهُ اهتمامِي الكَبير".



لا تَنْسَ





هَلْ شعرْتِ بالحَيْرَةِ يا نَهْلَة عنْدَما ماتَتْ سَوْسَن؟

"لَقدِ اختلَطَتْ عَلَيَّ الأمورُ عِنْدَ وفَاتِها. كُنْتُ في حَيْرَةٍ مِنْ أمْرِي لَكِنَّ والِدَيَّ ساعَداني في تَخَطّي هَذا الشُّعور. وحِينَ أحزَنُ الآنَ، أحاوِلُ رَسْمَ لوْحَةٍ تعبِّرُ عَمَّا في داخِلِي".





أمَا زِلْتَ تفكِّرُ بهِرَّتِكَ نُونُو يا مُصْطَفَى؟

"إذَا ماتَ حيوانٌ لَكَ، ستشعُرُ بالسُّوءِ والحُزْنِ كثِيراً. لَكِنَّ هَذا الشعورَ يتضاءَلُ مع مرُورِ الوقْتِ ومِنْ دُونِ أنْ تنسَى مَنْ فقدْتَ. وقَد ابتَعْتُ هِراً جدِيداً يُدْعَى سِمْسِم. أحِبُّهُ كثِيراً لكِنَّنِي أفتقِدُ نُونُو".





هَلْ يستغرقُ تخَطّي مَوْتِ أحَدِ المقرّبينَ الكثيرَ منَ الوقْتِ يا نسْرين؟

"إنَّ تخَطّي مَوْتَ صديقٍ أوْ قريبٍ يتطلَّبُ وَقتاً طويلاً. فلاَ ترغبُ أوَّلاً في اللَّعبِ معَ الأصدقَاءِ لَكِنَّ مزاجَك يتحسَّنُ وتحتَفظُ بالذكرياتِ الحلْوَةِ والسعيدَةِ معَ الصديقِ أوِ القريبِ الذي فقدْته".



كَيْفَ تُساعدانِ شَخْصاً فَقَدَ قريباً لَهُ، يا سَليم وأَمَل؟

"كُنْ ودُوداً ولطيفاً معَ الشخصِ الذي يمْضي فترَةَ حِدادٍ علَى قريبٍ أوْ صديقٍ فقدَهُ. أظهرْ لَهُ اهتمامَكَ وساعِدْهُ علَى تخطّي حُزْنِهِ وسُوءِ حالِهِ. فحِينَ تكُونُ حزيناً، يمكنُ للأصدقاءِ مساعدتُكَ جِدِّياً للشعُورِ بالتحسُّنِ".

